

Cvičení pro seniory a dříve narozené

4.9.2023 - | Městská část Praha 12

Městská část Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní pořádá cvičení pro seniory a dříve narozené pod vedením profesionálního fyzioterapeuta. Cvičení pomáhá zájemcům nejen udržovat se v kondici, ale také se scházet s vrstevníky a navazovat nová přátelství.

Program cvičení se zaměřuje na udržení dobré kondice, na rozvoj síly, zlepšení koordinace a obratnosti, podporu mobility a nácvik stability jako prevence pádů.

Lekce jsou zdarma a jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Kdy: od 4. října 2023 do 13. prosince 2023, každou středu od 9:30 do 10:30

Kde: sportovní hala s posilovnou TJ Tempo Praha, ulice Zelenkova 530/3, Praha 12 - Kamýk

S sebou: sportovní oblečení, sálovou obuv, pití, ručník, případně vlastní podložku na cvičení

Pro nové zájemce jsou připravené drobné dárky.

Přihlašování: Před každou lekcí je nutná telefonická rezervace účasti předem instruktorce Ivě na tel. 777 598 675 (nejlépe SMS).

Trenér: Iva Whitten, whitten.iva@gmail.com, tel. 777 598 675, www.fyziowhitten.cz

Iva Whitten se fyzioterapii věnuje od roku 2005. Jejími klienty jsou sportovci, děti i dospělí. Působí jako lektorka cvičení v Pohybu dětem, metodička kojeneckých kurzů a vede kondiční a fyzio tréninky mládežnických kategorií v baseballovém klubu Tempo Praha.

https://www.praha12.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_ktg=1804&id_org=80112